

حالت صحیح و ناصحیح خوابیدن

منبع: سایت عصر علم / <http://www.asreelm.com/sleep-positions/>

حالت‌های خوابیدن نادرست

دمر خوابیدن

دمر خوابیدن چه هنگامی که دست‌ها بالا باشند چه هنگامی که دست‌ها پایین قرار گرفته باشند و یا بالش کوچک باشه یا بزرگ و یا اصلا بالشی نباشد باعث ایجاد مشکل خواهد شد. به طوری که گفته میشود یک سوم مشکلاتی که برای کمر پیش می‌آید مربوط به دمر خوابیدن است. این حالت باعث میشود تا ماهیچه‌های شما طوری قرار بگیرند که قادر به استراحت کردن نباشند و مفاصل شما تحت کشش قرار میگیرند و نمی‌توانند در هنگامی که به خواب رفته اید خودشان را آزاد قرار دهند و این در نهایت منجر به احساس خستگی در صبح میشود و انرژی زیادی را در حین خواب شب از دست خواهید داد.



طرز نادرست خواب - خوابیدن به دمر

طاق باز خوابیدن

طاقباز خوابیدن (شکم و سینه رو به بالا) هنگامی که دست‌های شما زیر سرتان قرار دارد (یعنی هنگامی که بازو بالاتر از کتف قرار میگیرد) هم یکی دیگر از نحوه‌های نادرست خوابیدن است. این حالت خواب باعث میشود عضلات کتف و گردن شما تحت کشش قرار بگیرند و هنگامی که بیدار شوید در نواحی گردن و کتف احساس درد و کوفتگی خواهید کرد.



طرز نادرست خوابیدن به پشت

خوابیدن به پهلو

خوابیدن به پهلو در وضعیتی که پای بالایی خم شده و با یک پیچش کمر به روی زمین قرار گرفته است. این وضعیت عضلات و مفاصل پشت و گردن شما را تحت استرس و کشش قرار داده و در دراز مدت باعث ایجاد بد فرمی و ناراحتی در این نواحی میشود.



طرز نادرست خوابیدن به پهلو

تا اینجا عمده ترین حالت‌های خوابیدن را ذکر کردیم و شیوه‌های اشتباه را با هم دیدیم، سوالی که مطرح است این است که نحوه ی صحیح خوابیدن چیست؟ چطور حالات ذکر شده در بالا را تصحیح کنیم؟ با خواندن ادامه ی مطلب به این سوال‌ها پاسخ خواهیم داد. بهتر است ابتدا تصمیم بگیرید که چطور راحت تر می‌خوابید؟ در کدام حالت؟ طاق باز و یا به پهلو؟ و بر طبق آن الگوی خواب خود را اصلاح کنید.

حالت‌های خوابیدن درست

خوابیدن به پهلو

برای اینکه عضلات گردن و پشت خودتان رو از فشار آزاد کنید و خواب راحتی داشته باشید بهتر است یاد بگیرید وقتی که به پهلو خوابیده اید پایی را که پایین قرار دارد درون سینه خم کنید و پای دیگر را که بالا قرار گرفته است صاف بگذارید و یا هر دو پا را خم کنید. در این حالت بازو / دست بالایی باید بر روی ران پاییی که خم شده قرار داشته باشد و دستی که پایین قرار گرفته است باید بازوی دست بالایی را بگیرد! همچنین میتوانید بالش کوچکی را در آغوش بگیرید. برای درک بهتر به تصاویر زیر دقت کنید:



طرز صحیح خوابیدن به پهلو - حالت اول



طرز صحیح خوابیدن به پهلو - حالت دوم



طرز صحیح خوابیدن به پهلو - حالت سوم

این حالات از پیچش و گرفتگی عضلات پشت شما جلوگیری می‌کنند و همتراز بودن گردن و بالش باعث ایجاد همگونی و فشار متناسب در عضلات گردن شده و به این ترتیب بدن شما بدون تحمل هیچ فشار اضافی و در حالت استراحت کامل به خواب خواهد رفت. کار سختی نیست! می‌تونید یکبار امتحان کنید و تفاوت را احساس کنید.

طاقباز خوابیدن

خوابیدن به پشت یا همون طاقباز خوابیدن گزینه ی بعدی برای خوابیدن درست است به شرطی که بالش فشاری به گردن شما وارد نکند و دستهای شما به صورت موازی با بدنتان و رو به پایین قرار گرفته باشد. به یاد داشته باشید خوابیدن به این روش هنگامی که یکی از دستها بر روی سر قرار گرفته باشد ماهیچه‌های بزرگ پشت و گردن را تحت کشش و آزار قرار میدهد.



طرز صحیح خوابیدن به پشت - شکل ۱



طرز صحیح خوابیدن به پشت - شکل ۲

ما در این مقاله حالات عمده و پر طرفدار خوابیدن را بررسی کردیم ولی بهتر است در صورتی که شما حالت دیگری برای خوابیدن سراغ دارید نحوه ی صحیح آن را فرا بگیرید و خود را ملزم به رعایت آن عادت کنید. یادآوری میکنیم این کار با تمرین قابل دستیابی است و اصلاح نحوه ی خوابیدن باعث راحتی و استراحت کامل ماهیچه‌های شما و ذخیره انرژی بیشتر برای صبح روز بعد خواهد شد و این باعث میشود روزهایی که پیش رو دارید را با شادابی بیشتری آغاز کنید.

منبع: سایت عصر علم <http://www.asreelm.com/sleep-positions/>